

RELAÇÕES ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES ITALIANOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL¹

Paulo André Costa Monteiro², Thiago Teixeira Serafim³, Verônica Maria Claudino⁴, Alexandro Andrade⁵

¹ Vinculado ao projeto “Efeitos Físicos e Psicológicos de um Programa de Exercícios Físicos para Adolescentes Obesos”

² Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física – UDESC – Bolsista PIBIC/CNPq

³ Doutorando do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID – UDESC

⁴ Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID – UDESC

⁵ Orientador, Departamento de Educação Física do CEFID – UDESC – d2aa@hotmail.com

Objetivo: Investigar a correlação entre a prática de atividade física (AF) e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes italianos. **Método:** Trata-se da pesquisa empírica, descritiva, de campo, com abordagem quantitativa e delineamento transversal. A amostra foi composta por adolescentes italianos, com idade entre 15 e 17 anos. A coleta dos dados foi realizada de forma on-line por meio do Google Forms. Os participantes responderam questões referentes a idade, altura, peso e nível de AF, avaliado a partir do tempo de atividade física semanal. Além disso, foram aplicadas escalas como o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Depressão de Beck-II (BDI-II). O BAI é um instrumento que avalia a presença e a intensidade dos sintomas da ansiedade, com 22 itens de múltipla escolha que se referem a sensações físicas, cognitivas e comportamentais relacionados à ansiedade. O BDI-II é um instrumento que avalia a presença e a intensidade dos sintomas da depressão, com 21 itens de múltipla escolha que abrangem aspectos cognitivos, afetivos, somáticos e comportamentais. Cada item é pontuado em uma escala Likert de 4 pontos, variando de 0 (nunca) a 3 (sempre). A pontuação total varia de 0 a 63 pontos, sendo que quanto maior a pontuação, maiores são os níveis de ansiedade e depressão. A análise dos dados foi feita com o uso do programa Statistical Package for Social Sciences – SPSS (versão 20.0), licenciada pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Para análise descritiva, foram utilizados média e desvio padrão dos valores e a correlação entre as variáveis foi verificada utilizando a correlação de Pearson, adotando um nível de significância de ($p=0,05$). **Resultado/Discussão:** 304 adolescentes participaram da pesquisa, sendo 183 do sexo masculino e 121 do sexo feminino. A idade média dos participantes foi de $16,01 \pm 1,36$ anos, o peso médio de $63,45 \pm 14,20$ Kg e altura de $1,70 \pm 8,42$ metros. Destes, 300 (98,7%) praticavam alguma AF semanal, incluindo as aulas de educação física, a uma média de $281,36 \pm 213,85$ minutos semanais, enquanto 4 (1,3%) não praticavam. A média de pontuação no BAI e BDI-II foi de $1,29 \pm 1,42$ pontos e $6,75 \pm 6,19$ pontos, respectivamente (tabela 1). A análise de correlação trouxe resultado significativamente importante ($<0,05$) para a correlação entre níveis de ansiedade e depressão (0,001), a correlação entre ambos foi de 0,34. Não houve resultado significativamente importante entre a quantidade de AF semanal e os níveis de ansiedade (0,86) e depressão (0,57). Porém os resultados mostraram

correlação negativa de -0,09 e -0,03, respectivamente (tabela 2). **Conclusão:** A partir da análise feita, não foi observado correlação significativa entre a prática de atividade física e sintomas de ansiedade e depressão. Houve correlação significativa entre sintomas de ansiedade e depressão.

Tabela 1. Descrição dos participantes da pesquisa

	Feminino	Masculino	Total
	n		
	121	182	304
	Média ± Desvio padrão		
Idade (anos)	15,92 ± 1,25	16,08 ± 1,44	16,01 ± 1,36
Peso (Kg)	58,16 ± 11,23	66,97 ± 14,87	63,45 ± 14,20
Altura (m)	1,66 ± 7,32	1,73 ± 8,12	1,70 ± 8,42
BDI-II	8,71 ± 6,72	5,52 ± 5,46	6,75 ± 6,19
BAI	15,10 ± 9,99	9,65 ± 8,71	1,29 ± 1,42
AF (min/semana)	234,55 ± 193,02	312,65 ± 221,75	281,36 ± 213,85

n: amostra; Kg: Kilogramas; m: metros; BDI-II: Inventário de Depressão de Beck; BAI: Inventário de Ansiedade de Beck ; AF: Atividade física.

Tabela 2. Análise de correlação de Pearson

		Quantidade de AF	BAI	BDI-II
Quantidade de AF	Significância	-	0,08	0,57
	Correlação	1	-0,09	-0,03
BAI	Significância	0,08	-	0,001*
	Correlação	-0,09	1	0,34
BDI-II	Significância	0,57	0,001*	-
	Correlação	-0,03	0,34	1

BDI-II: Inventário de Depressão de Beck; BAI: Inventário de Ansiedade de Beck; AF: Atividade física semanal; *resultado significativamente importante.

Palavras-chave: Adolescentes. Saúde mental. Exercício físico.